

ほけんだより



太田市立城東中学校
保健室
平成31年2月1日

インフルエンザが猛威を振るっています

寒くて乾燥した日が続いています。全国的なインフルエンザの流行がみられていますが、城東中でも、1年生を中心に、多くの生徒がインフルエンザに罹患している状態が続いています。

学校でも、換気・加湿・消毒等取り組んでいます。手洗いの徹底や登校時・外出時のマスクの着用、食事や睡眠などに気をつけるなど、ご家庭でも予防をお願いいたします。また、学校には毎日清潔なハンカチを持ってきて、手洗いのあとに拭けるように、声掛けもお願いいたします。引き続き、朝の健康観察をしていただき発熱・体のだるさ・寒気などがあり、体調の悪いときには、無理をせず早めに休養し、医師の診察を受けるようお願いします。



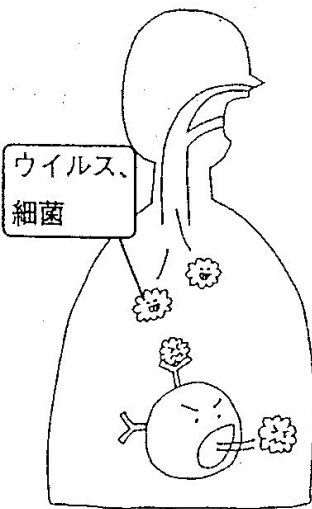
そろそろ花粉の季節です。

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜について、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

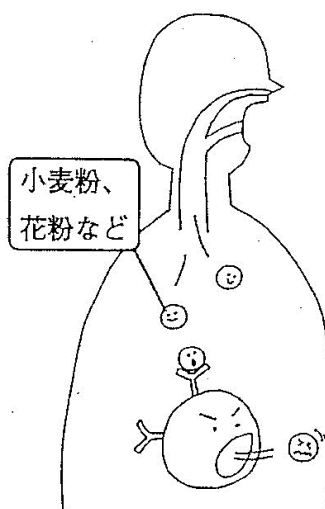
かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入った後、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。

症状が長い間続く場合は、家の人と相談して、耳鼻科でみてもらうと良いでしょう。

アレルギーとは？



私たちの体には病気の原因となるウイルスや細菌が体に入ったとき、それをこっけきしてやっつけてくれる「めんえき」という仕組みがあります。



しかし「めんえき」が、小麦粉などの食品や花粉などにも反応して、こっけきしてしまい、不快な症状を起こすことがあります。これが「アレルギー」です。

自分の考えをきちんと伝えよう

自分の考えを友だちなどに伝えるとき、どのように伝えますか？

自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手の考えを無視する「こうげき的な自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」です。

（例）友だちから「サッカーをして遊ぼう」とさそわれましたが、自分はドッジボールがしたいと思っています。そのとき、どのように相手に伝えればよいのでしょうか？

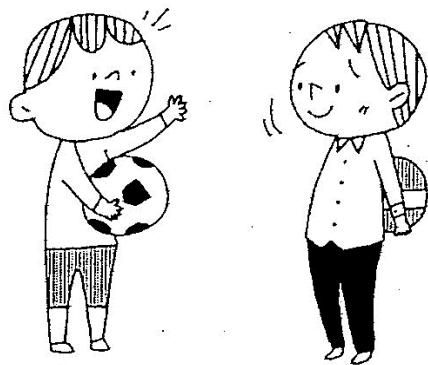


「こうげき的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「ドッジボールでないといやだね」

言った直後は自分では満足しますが、相手はいやな思いをするため、はなれていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「(ドッジボールがやりたいけど…)」

サッカーで別にいいよ…」

友だち（ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ…）

本当の気持ちを伝えずにながまんすると、自分自身はストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることもあります。

「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「○○君はサッカーがやりたいんだね。

でもぼくはドッジボールをしたいなあ。

どうしようか？」

友だち「ほかのみんなにも聞いてみよう」

相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができます。

